MARLEY SPOON



Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte

20-30min 4 Portionen

Das Konzept der Buddha Bowls gibt es nicht erst seit Instagram: Man erzählt sich, dass es in Südasien schon zu Buddhas Zeiten üblich war, Mönchen, die mit ihrer Schale durchs Dorf zogen, ein paar Reste abzugeben. So ergab sich eine bunte und gesunde Mischung aus vegetarischen Leckereien. Heute landen in unserer Bowl luftige Quinoa, Brokkoli, knuspriger Tofu und eine himmlische Erdnusssauce.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Pck. Bio-Tofu [3]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [1]
- 2 Pck. Ahornsirup
- 4 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Pck. Erdnussbutter [2]
- 50ml Ketjap Manis [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Senf** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 763kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 39.7g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15–20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **½ des Currypulvers**, der **½ des Ahornsirups** sowie ½TL Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



3. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–8Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Brokkoli anbraten

Die **Karotte** mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und mit 1EL hellem Essig, 1 kräftigen Prise Salz und ggf. 1 Prise Zucker mischen und beiseitestellen. Den **Brokkoli** in der aufbewahrten und einer zweiten großen Pfanne mit je 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



5. Brokkoli fertig garen

Den **Brokkoli** jeweils mit 150ml heißem Wasser ablöschen und abgedeckt in 2–3Min. bissfest garen. **Tipp:** Wer den **Brokkoli** lieber weicher mag, gart ihn 1–2Min. länger.
Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie dem **übrigen Ahornsirup** unterrühren und 1–2Min. mitbraten. Inzwischen den **Ingwer** fein reiben oder sehr fein würfeln.



6. Sauce zubereiten

In einem hohen Gefäß die **Erdnussbutter** mit der **Ketjap Manis**, 2EL hellem Essig und dem **Ingwer** zu einer glatten **Sauce** pürieren und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken. Die **Quinoa** mit dem **Brokkoli**, dem **Tofu** und den **Karotten** anrichten, mit der **Sauce** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**